

(කරණිය) මෙන්ත සූත්‍රය

(බු.නි.1, බු.පා., 20 පිට, සු.නි.44 පිට)

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර දෙවරම් වෙහෙරෙහි වැඩ වෙසෙන සමයක එක්තරා හික්ෂු පිරිසකට සිදුවූ අපහසුතාවකට පිළියම් වශයෙන් මෙම සූත්‍රය දේශනා කරන ලද්දකි. බුදුරදුන් වෙතින් භාවනා කමටහන් ලබාගත් එක්තරා හික්ෂු පිරිසක් හිමාලය වනයෙහි භාවනානුයෝගීව වැඩ විසූහ. කලක් එහි බවුන් වඩමින් සිටින අතර එම වනය සමීපයෙහි රුක්වල විසූ දෙව්වරුන්ට මුත් වහන්සේලාගේ සිල්ගුණ තෙදින් ඉහළ රුක්වල වාසය කිරීමට අපහසුව බිමට බැස හැසිරෙන්නට සිදු විය. දින කිහිපයක් මෙලෙස ගත වූ අතර මෙම හික්ෂුන් ඉදිරි වස් තුන්මාසය ද මෙලෙස වාසය කිරීමට තීරණය කිරීම හේතුවෙන් එම දෙව්වරු හික්ෂුන් වහන්සේලාට හිරිහැර වන සේ හැසිරුණහ. බියකරු ශබ්ද, ගන්ධ සහ දර්ශනවලින් හික්ෂුන්ගේ චිත්තසමාධියට බාධා කළහ. දිගින් දිගට ම සිදුවූ මෙම අවහිරතා, බාධක හේතුවෙන් එම හික්ෂුන් වහන්සේලා ශාරීරිකව හා මානසිකව දුර්වල ව තම බණ භාවනා අතරමඟ නතර කොට නැවත දෙවරම් වෙහෙර වෙත ගොස් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මෙම තොරතුරු පැවැසූහ. මෙම තත්වයට පිළියම් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ එම හික්ෂුන්ට කරණිය මෙන්ත සූත්‍රය උගන්වා එය සප්ඤ්ඤා කාරමින් හා භාවිත කරමින් එම ස්ථානයෙහි ම සිට තම භාවනා කටයුතු සිදු කරන ලෙස අනුශාසනා කළහ. එම හික්ෂුන් වහන්සේලා ද බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනා පරිදි කටයුතු කළ අතර පසුව එම දෙවියන්ගේ උපකාර ද ලබා තමා ආධ්‍යාත්මික පරමාර්ථ සපුරා ගත් බව සඳහන් වේ. එතැන් පටන් හික්ෂුන් වහන්සේලා මෙම සූත්‍රය ආරක්ෂක පිරිත් දේශනාවක් වශයෙන් ද භාවනා කමටහනක් වශයෙන් ද නිවන් මග විවර කෙරෙන ධර්ම පර්යායක් වශයෙන් ද භාවිත කරති. තව ද මෙය පුද්ගල පෞරුෂ වර්ධනයට අදාළ ගුණාංග විස්තර කෙරෙන දේශනාවක් වශයෙන් ද පරිශීලනය කරති.

ශාන්ත පදය

කරණිය මෙන්ත සූත්‍රය ආරම්භයෙහි දී ම දැක්වෙන්නේ යම් ශාන්ත පදයක් කැමැති වුවකු විසින් කළ යුතු වැඩපිළිවෙළයි, දියුණු කරගත යුතු ගුණාංගයි. මෙහි දී 'ශාන්ත පදය' ලෙසින් දැක්වෙන්නේ හුදෙක් ලෞකික ජීවිතයේ ලබන කිසියම් දියුණුවක් නොව කෙලෙස් දුරුකිරීමෙන් දුකින් නිදහස්වීමෙන් ලබන ආධ්‍යාත්මික සුවයයි. ඒ සඳහා එක් අතකින් අවංකව සිල්වත් වීමත්, මෙමඟ්‍රී බ්‍රහ්ම විහරණයත්, ඇත-නැත යන අන්තයන්ගෙන් මිදුණ හේතුඵල දහම පිළිබඳ මනා දර්ශනයක් අවශ්‍ය වන අයුරු සූත්‍රයෙන් විස්තර වේ.

මූලික ගුණාංග හෙවත් සීලය

ඉහත කී ශාන්ත පදය වෙත ළඟා වීම සඳහා මූලදී ම ළඟා කරගත යුතු ගුණාංග 15ක් පිළිබඳව දැක්වා තිබේ.

ඒවා නම්

1. **දක්ෂ බව {Proficiency/ skillfulness (සක්කෝ)}** : දුකින් නිදහස්වීම නමැති ආධ්‍යාත්මික ඉලක්කය සපුරා ගැනීමට අපේක්ෂිත තැනැත්තකු විසින් පළමුව ඊට දක්ෂ විය යුතු ය. මෙහි දී දක්ෂතාව වශයෙන් දැක්වෙන්නේ කෙලෙස් නිවන මාවත පිළිබඳ දැනුම ලැබීමටත් එය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කිරීමටත් දුකින් නිදහස්වීමටත් පවත්නා දක්ෂතාවයි. මෙහිලා කළ යුතු දැකීම් කිරීමටත් නොකළ යුතු දෙයින් වෙන්වීමටත් දක්ෂ විය යුතුය. එනම් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ වැඩීමට දක්ෂ වීමයි. විශේෂයෙන් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප යන ධර්මතාවන්හි සැකැස්ම හා ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ කුසලතාවයි. ඒ අතර තම දිවි පැවැත්ම සඳහා අදාළ කටයුතු ධර්මානුකූලව මැනවින් හසුරුවා ගැනීමට දක්ෂ විය යුතු ය. සාර දේ සාර වශයෙනුත් අසාර දේ අසාර වශයෙනුත් වෙන් කර ගැනීමට හැකි බව ද මෙයින් අදහස් වේ.

2. සෘජු බව {Honesty (උණු ව)} : සත්‍යවචනය පදනම් කොටගත් අවංකභාවය මින් අදහස් වේ. රැවටීම, කපටිකම, මුළාකිරීම යන තත්ත්වයන්ගෙන් තොර වීමයි. තම වර්තය හා ක්‍රියාකාරීත්වය එකිනෙකට විසංවාදී නොවීම මෙහි අදහසයි. තවද ඡන්ද, ද්වේෂ, භය, මෝහ යන සතර අගතියෙන් තොරව ධර්මය මත පිහිටා කටයුතු කිරීම ද මීට අයත් ය. සද්ධර්මයෙන් නිසිඵල නෙළා ගැනීමට ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම අවංක (සෘජු) බවින් යුතුව කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.
3. මනාව සෘජු බව {Perfectly upright (සුණු ව)} : මින් විස්තර වන්නේ වඩාත් ම සෘජු බවයි. නිවන් දකිනු රිසි තැනැත්තකු විසින් හුදෙක් සාමාන්‍ය සමාජයේ ජනයා පිළිපදින අවංක බව පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන අතර ඒ සඳහා වඩාත් ම සක්‍රිය ලෙස සෘජු බවට පිවිසිය යුතු ය. එනම් තමා කරන සියලු කටයුතු තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන දුරු කිරීම උදෙසා කිරීමට වග බලා ගැනීමයි.
4. සුවච බව = අන් අයගේ වචනයට සවන්දීම {Gently spoken (සුවචෝ)} : යමෙක් යමක් කීමේ දී ඊට සාවද්‍යව ඇහැමිකන් දීම මෙයින් අදහස් වේ. එනම් සක්‍රිය සවන්දීමයි. විශේෂයෙන් කලණ මිතුරන් වෙතින් තමාට ධර්මය ලැබෙන ලැබෙන විට ඊට තම දෙසවන් යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ. මෙහිලා තමා අසන දේ එලෙස ම පිළිගැනීම නොව එය ධර්ම විනයානුකූලව ගළපා උචිත දෑ පමණක් ගැනීමට තමාට සිහිය හා නුවණ තිබිය යුතු ය.
5. මෘදු බව {Gentle (මුදු)} : අන් අය සමඟ සහ මතවාද සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී අදළ පරිදි ස්ථානෝචිත ව නමාශීලී වීම මෙහි අදහසයි. ඇති බැමි හකුළුවන්නේ නැතිව, අන් අයගේ නොත් බලා මෙන් සිතින් කටයුතු කිරීමයි. සුවසේ බැසිය හැකි මනාව පිහිටි තොටුපලක් සේ ක්‍රියා කිරීමයි.
6. අනනිමානී බව {Humble / not conceited (අනනිමානී)} : අනිමානයෙන් තොරවීම මින් විස්තර වේ. එනම් උඩඟු නැති බවයි. පාපිස්තක් මෙන් ද, අන්සිඳුණ ගොනෙකු ලෙසින් ද, සැඩොල් කුලයෙහි උපන්නකු ලෙසින් ද කටයුතු කිරීම මීට අයත් ය.
7. ලද දෙයින් සතුටුවීම {Being contented / Being satisfied (සන්තුස්සකෝ)} : දැනට තමා සතුව පවත්නා ධනය, බලය, ශක්තිය පිළිබඳ සැහීමට පත්ව වාසය කිරීමයි. හික්මුවක් නම් තමාට ලැබෙන සිව්පසය පිළිබඳ තෘප්තිමත් බව මින් අදහස් වේ.
8. පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව {Easy to support (සුහරෝ)} : අන් අය විසින් සහ තමාට ම තමාව පහසුවෙන් පෝෂණය කිරීමට හැකි බව මින් අදහස් වේ. අවශ්‍යතා සීමිත බව මින් කියැවේ.
9. කටයුතු අඩු බව {Being less busy (අප්පකිච්චෝ)} : දෛනික කටයුතුවලින් අත්‍යවශ්‍ය දේ පමණක් තෝරා බේරා ගෙන කාල කළමනාකරණයෙන් යුතුව කෙලෙස් දුරැලීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාවන්ට ප්‍රමුඛත්වය දී කටයුතු කිරීම මින් අදහස් වේ.
10. සැහැසල්ලු ගතිපැවතුම් ඇති බව {Being simple (සල්ලහුකචුන්ති)} : අහසෙහි පියාසර කරන පක්ෂියකු සේ බඩු භාණ්ඩ අවම කොට කටයුතු කිරීම මින් අදහස් වේ.
11. සංසුන් ඉඳුරන් ඇති බව {Controlling (Discipline in) senses (සන්තින්ද්‍රියෝ)} : ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්දදිය සම්බන්ධ වීමේ දී රාගාදී කෙලෙස් ඇති නොවන සේ සංවරශීලීව කටයුතු කිරීමයි. දකින අසන දෑ නිරුද්ධ වූ පසු අවිද්‍යා සහගතව නිමිති සිහි නොකොට සිහිනුවණින් වාසය කිරීම මීට අයත් වේ. මෙය ද සීලයට අයත් වූවකි.

- 12. ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව {Discretion / wisdom (නිපකො) } : නුවණින් විමසා කටයුතු කිරීමයි. ඒ ඒ කටයුතු සිදු කිරීමේ දී තැනට උචිත සේ ධර්ම විනයට අනුව මනා නුවණින් කටයුතු කිරීම මීට අයත් වේ.
- 13. ප්‍රගල්භ (රළු පැවැතුම්) නැති බව {Not impudence/ not stubborn (අප්පගඛිනෝ) } : අන් අය මැද කැපී පෙනෙන අදහසින් තම වචන හා ක්‍රියා නොපැවැත්වීම මින් අදහස් වේ. අන් අය මධ්‍යයෙහි ඒ අයට අපහසුවක් නොව සේ කටයුතු කිරීමයි.
- 14. කුලයන් කෙරෙහි නොඇලුණ බව {Less attachment to families (කුලෙසු අනනුගිද්ධෝ) } : තම ඤාති කුලයන් පිළිබඳව හෝ වෙනත් කුල පිළිබඳව හෝ ඡන්දයෙන් අගතියට නොගොස් කටයුතු කිරීම මීට අයත් වේ.
- 15. නුවණැත්තන් විසින් නිග්‍රහ කරන සුළු වූ ද වරදක් නොකරන බව {Having moral fear and Shame for even the slightest wrong conduct (න ච බුද්ධං සමාවරෙ කිඤ්ච යෙන විඤ්ඤ පරෙ උපචදෙය්‍යං) } : බුද්ධාදී නුවණැති සත්පුරුෂයන් විසින් නිග්‍රහ කරන සුළු වූ ද වරදක් නොකර සිටීම මීට අයත් වේ. ගිහියකු නම් පංච දුශ්චරිතයන්ගෙන් තොරවීම, හික්මුවක් නම් තමාට අදාළ විනය ශික්ෂාපද කඩ නොකර සිටීමයි. වසල ධර්ම, පරාභව කරුණු, ක්ලේශ ධර්ම, සතර අගති, අපාය මුඛ ආදී තැන්හි දක්වන දුර්ගුණ නුවණැත්තන් විසින් නිග්‍රහ කළ දැ ය. එම දුර්ගුණ ඇසුරු නොකිරීම මෙයින් අදහස් වේ.

ඉහත සඳහන් ගුණාංග සියල්ල නිර්වාණ ප්‍රතිපදාවේ සීල කොටසට අයත් කළ හැකි ය. මෙහිලා හුදෙක් විනය ශික්ෂාපද පමණක් නොව ඊට ඉහළින් පවත්නා දක්ෂබව, අවංක බව, ලද දෙයින් සතුටු වීම ආදී ගුණාංග රැසකින් ද යුක්ත විය යුතු ය. හුදෙක් ශික්ෂාපද කඩ නොවුණ පමණින් යමකුගේ සීලය සම්පූර්ණත්වයට පත් නොවේ. සීලය නිසි ලෙස සම්පූර්ණ වීමටත් එය නිවන සඳහා උපනිශ්‍රය කර ගැනීමටත් මෙහි සඳහන් ඉතිරි ගුණාංග ද සම්පූර්ණ කර ගත යුතුව පවතී. සමාජවිද්‍යාව, මනෝවිද්‍යාව, උපදේශනය, ආචාර විද්‍යාව ආදී විෂයයන්වල දැක්වෙන පුද්ගල පෞරුෂ වර්ධනයට අදාළ ගුණාංග සියල්ල ම ඊටත් වඩා මැනවින් මෙහි ඉදිරිපත් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මෙම ගුණාංග ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමෙන් සමාජීය ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය පමණක් නොව තම මානසික සුවය ද දිනෙන් දින දියුණු කර ගැනීමට හැකියාව සැලසේ.

මෙමත්‍රිය හෙවත් සමාධිය

සීලයට අදාළ ගුණාංග දක්වා ඉන්පසුව දැක්වෙන්නේ මෙමත්‍රිය වැඩිය යුතු ආකාරය පිළිබඳවයි. ඒ අනුව විවිධ ස්තරයන්හි සිටින ලෝවැසි සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සුඛිනෝ චා ඛේමිනෝ භොන්තු) යනුවෙන් මෙන් පැතිරවිය යුතු බව සඳහන් වේ. මෙහිලා දුර්වල (නසා), ස්ථාවර (චාවරා), දිග (දීසා), මහත් (මහන්තා), මධ්‍යම (මජ්ඣමා), කොට (රස්සක), කුඩා (මසැසින් දැකිය නොහැකි = අණුක), මහත (ධුලා), පෙනෙන (දිට්ඨා), නොපෙන (අද්දිට්ඨා), දුර (දුරො), ළඟ (අවිදුරො), ඉපදුණ (භුතා), උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින = බිත්තරවල, මව්කුස සිටින (සමිහවෙසී චා) යන සියලු සතුන් කෙරෙහි මෙන් සිත පැතිරවිය යුතුව පවතී. මෙලෙස මෙමත්‍රියෙන් සිටින අතර එකෙන් තවෙකකු නොරවටමින්, යටපත් නොකරමින්, කිසිදු තැනෙක කෙබඳු හේතුවක් නිසාවත් අන් අය හා තරහක් ගැටුමක් ඇති කර නොගෙන, එක් අයෙක් අනෙකකුගේ දුකක් නොකැමැතිව වාසය කිරීමට මෙමඟින් අනුශාසනා කෙරේ.

මෙමත්‍රිය පිළිබඳ පුළුල් විග්‍රහයක් මෙමඟින් ඉදිරිපත් කෙරේ. මානසික සුවයක් අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් තම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ආරම්භයෙහි පටන් ප්‍රගුණ කළ යුතු ගුණාංගයක් ලෙස

මෙම ක්‍රියා බුදුදහමෙහි නොයෙක් තැන අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. එය විවිධ ස්තරවලින් විවිධ ප්‍රතිඵල සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත.

ඒ අනුව

1. මානසික ආතතිය (Stress) දුරුකර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද
2. සමාජගත ජීවිතයේ ඔවුනොවුන් අතර සුභදතාව, සාමය, සමාදානය සඳහා ද
3. ද්වේෂය නමැති ප්‍රධාන අක්‍රමයක් මූලය විෂ්කම්භන වශයෙන් දුරුලීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද
4. ලෞකික වශයෙන් ඉපැදවිය හැකි උසස් කුසලයක් වශයෙන් ද
5. දිව්‍යධර්මසුඛ විභරණය ලද හැකි භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද
6. බ්‍රහ්ම විභාරයක් වශයෙන් ද
7. විදර්ශනාව සඳහා පාදක වන සමථ කමටහනක් වශයෙන් ද දක්වා තිබේ.

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා යන මෙන් සිත දිගින් දිගට ම ප්‍රගුණ කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් මවක් තම එක ම පුතුට දක්වන සෙනෙහස බඳු සිතිවිල්ලක් සියලු සතුන් වෙත අප්‍රමාණ වශයෙන් පතුරුවයි. උඩ, යට, සරස වශයෙන් සැම දෙසට ම බාධක රහිත ව මෙම ක්‍රියා විහිදුවයි. මෙම ක්‍රියා පිළිබඳ උසස් පරමාදර්ශයක් මෙලෙස බුදුදහමින් ඉදිරිපත් කෙරේ. හිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, ඉඳගෙන සිටීම, (අවදි ව) සැතපෙන යන සිව් ඉරියව්වෙහි දී ම මෙලෙස මෙහි භාවනාව භාවිත කිරීම, බහුලව කිරීම, යානයක් කොට කිරීම, පිහිටා සිට කිරීම, දිගින් දිගටම කිරීම වශයෙන් මෙම සමාධිය බ්‍රහ්මවිභාරයක් බවට පත් වේ. එනම් බඹලොව බ්‍රහ්මයන් වෙසෙන මානසිකත්වයෙන් වාසය කිරීමේ හැකියාව සැලසේ. මෙම තත්ත්වය මිනිස් ලොව බඹ ලොවක් කර ගැනීමකි. කයින් මිනිස් ලොව විසුව ද මනසින් බඹලොවක වාසය කිරීමේ මාවත බුදු පියාණන් වහන්සේ අපට මෙලෙසින් පෙන්වා දෙති.

මෙහි භාවනාව වෙනත් ආගමික ඉගැන්වීම් තුළ ද දක්නට ලැබිය හැකි අතර බුදුරදුන් වඳළ මෙහි භාවනාවෙහි පවත්නා සුවිශේෂත්වය නම් එය හුදෙක් චිත්තසමථය පමණක් ඉලක්ක කොට පවතින්නක් නොව එය විචේකය, විරාගී බව, නිරෝධයට යොමු වූ, නිවන අභිමුඛ කොට වැඩිය යුත්තක් වීමයි (විචේකනිස්සිතං, විරාගනිස්සිතං, නිරෝධනිස්සිතං, වොස්සග්ගපරිණාමිං). බුදුදහමින් ප්‍රකාශිත සමාධිය හෙවත් සමථය සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොට පවතින්නක් හෙයින් සිත සමාධිමත් වූ කල්හි තමා සුතමය ඤාණයෙන් දනගත් ජීවිත යථාර්ථය, හේතුඵල දහම, චතුරාර්ය සත්‍යය භාවනාමය ඤාණයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නක් බවට පත් වේ (සමාහිතො හික්ඛු යථාභූතං පජානාති).

දෘෂ්ටි පරාමර්ශනයෙන් තොරවීම හෙවත් දර්ශන සම්පත්තිය (ප්‍රඥාව)

මෙතන සූත්‍රයේ අවසාන ගාථාවෙන් පැහැදිලි කෙරෙන්නේ දර්ශනය හෙවත් ප්‍රඥාව ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කමයි. ඒ අනුව ඉහතින් දැක්වූ සීලය දෘෂ්ටීන්ට නොවැටෙන සේ ප්‍රගුණ කිරීමේ අවශ්‍යතාව මෙමගින් අවධාරණය කෙරේ.

බුදුදහමින් නිතර පෙන්වා දෙන්නේ සසර දුකට හේතුවන අවිද්‍යාව දුරලන මාවතයි. එහි දී දුක ඇති වීමට හේතුවන පටිච්චසමුප්පාදයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි කරනු දක්නට ලැබේ. අවිද්‍යාපාදකව සිටීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සංස්කාර ආදී සෙසු ධර්මතා ක්‍රියාත්මක වී සසර දුක නිර්මාණය වන අයුරු මෙමගින් පැහැදිලි කෙරේ. ලොව ප්‍රධාන වශයෙන් පවත්නේ 'ඇත' හෝ 'නැත' යන අන්තයයි. එනම් සත්ත්වයා නැතහොත් ලෝකයක් නිත්‍ය වශයෙන් ඇත යන දෘෂ්ටිය හෝ බාහිර කිසිවක් නැත යන අන්තයයි. බුදුදහමින් මෙම අන්ත දෙකම බැහැර කෙරේ. කච්චානගොත්ත සූත්‍රයට අනුව ලෝකය නිතරම ඇත සහ නැත යන අන්ත දෙක මත දෝලනය වෙමින් සිටියි. ඒ අනුව යමෙක් සියල්ල ඇත යැයි කියයි ද මෙය එක් අන්තයකි. තවද යමෙක් සියල්ල නැත යැයි කියයි ද මෙය ද අන්තයකි. බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනයට අනුව රූපාදී ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම (ඉමස්මිං සති ඉදං භොති) දකින

තැනැත්තා 'නැත' යන අන්තයෙන් දුරුවේ. ඒ අතර එම ස්කන්ධ පංචකය හේතු නැතිවීමෙන් නිරුද්ධ වන (ඉමස්ස නිරෝධා ඉදං නිරුජ්ඣති) බව නුවණින් දකින විට 'ඇත' යන අන්තයෙන් ද දුරුවේ. මෙලෙස 'ඇත', 'නැත' යන අන්ත දෙක ම දුරුවන බුදුදහමින් දේශිත එක ම දර්ශනය නම් පටිච්චසමුප්පාදය හෙවත් ඉදප්පච්චයතා න්‍යායයි. එනම් අවිද්‍යාව ඇති කල්හි සංස්කාර ආදී සෙසු ධර්මතා ගොඩනැගී දුක හටගන්නා ආකාරයයි. මෙම අවිද්‍යාව ම නිරෝධ කිරීමෙන් දුකෙහි නිරෝධය සාක්ෂාත් කර ගත හැකි වේ. සීලයක පිහිටා සිත සමාධිමත් කරමින් මෙම දර්ශනය නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණට සක්කාය දිවියී ආදී වැරදි දෘෂ්ටි ක්‍රමයෙන් දුරු වෙමින් අවිද්‍යා නිරෝධය දක්වා කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ.

මෙහි දී මෙනෙහි කළ යුතු ප්‍රධාන කුසල සඤ්ඤාවක් ලෙසින් ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ අනිත්‍යතාවයි. එනම් පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන (අභුත්වා සම්භුතං භුත්වා න භවිස්සති) ජීවිත යථාර්ථයයි. රූපාදී ස්කන්ධ, ඇස ආදී ආයතන, රූපාදී අරමුණු, වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී විඤ්ඤාණ, වක්ඛුධාතු ආදී ධාතූන්, නාමරූප - විඤ්ඤාණ ආදී මේ සියලු සංඛත ස්වභාවයන් පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ආකාරය නුවණින් දුටු පමණට බාහිර රූප තුළත් අභ්‍යන්තර විඤ්ඤාණය තුළත් සිත බැස ගන්නා ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් දුරුවෙමින් දුකෙහි නිවීමට පත් වේ. පඤ්චස්කන්ධය නොහොත් පඤ්චුපාදනස්කන්ධ නමැති මහා කෙලෙස් බරින් (දුකින්) ක්‍රමානුකූලව නිදහස් වීමේ මාවත මෙයයි. මේ සඳහා විත්ත සමථයන් සීලයත් බෙහෙවින් උපකාරවත් වේ. ඒ අතර කලණ මිතුරු ඇසුර, ධර්මග්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය අඛණ්ඩව පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

එක්සත් ජනපදයේ කොවිතාහි ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ

දසදින සූත්‍රධර්ම විවරණ වැඩසටහන 04

(2020 දෙසැම්බර මස 07 වන සඳුදා) (UD)

(KARANIYA) METTA SUTTA - The Discourse on Loving Kindness
 How to Make a Perfect Personality

(Suttanipāta, 44p and Kuddakapātha 20p)

The discourse of *Metta*, loving kindness, explains the path of peace and how to make a strong personality that none can harm. In the beginning, the discourse describes primary qualities that a person should practice for inner peace. Then the discourse illustrates tranquility and finally wisdom. The *Metta* discourse clearly specifies the gradual path of liberation. Everyone can practice these doctrines as much as he has effort and wisdom. This sutta can be described as a discourse of blessing, a spiritual path and a personal guidance for moral conduct as well.

Once upon a time, the Buddha was in *Srāvasti* monastery. Monks were given advice for meditation by the Blessed One, and they were meditating living in forests as they wished. Among them a group of monks having instructions from the Buddha went to the Himalaya for their spiritual development. When they were in the jungle practicing meditation, they were disturbed by some divine beings since those beings couldn't live in their residences because of the monks' higher virtuous qualities. **Divine beings did a lot of things to bring fear to the monks such as showing fearful forms, sounds and smells.** The monks tried to overcome the problem, but they failed. Finally, they went back to the Buddha and explained everything that they faced. The Buddha taught them the *Metta Sutta* as a blessing protection and a meditation technique as well. Further the Buddha advised them to go back to the same place and meditate chanting, contemplating on and practicing the *Sutta*. They could achieve their spiritual goals by practicing this *Sutta* according to the Buddha's instructions. By the power of this discourse and monks' good behavior, divine beings were also happy and helped them to fulfill their enlightenment. Since then the Buddha's disciples have been practicing this discourse as a meditation technique as well as a blessing protection. This sutta is like the Buddhist Anthem that can be practiced by anyone to gain inner peace and a perfect personality.

1. කරණියමත්ථ කුසලෙන

By the one who is skilled in doing good

යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච

And who wishes to attain the state of calm (*Nibbana*) should act thus

සක්කෝ උජ්ඣ ච සුජ්ඣ ච

He should be skillful, honest, perfectly upright

සුවචො චස්ස මුදු අනතිමානී

gently spoken, gentle and not conceited (humble).

2. සන්තුස්සකො ච සුභරො ච

Contented (satisfied), easily supportable (not a burden to others)

අප්පකිච්චො ච සල්ලභුක චුත්ති

With few duties, simple in livelihood

සන්තින්ද්‍රියො ච නිපකො ච

Controlled in senses, discreet (wise)

අප්පගඛිභො කුලෙසු අනනුගිද්ධෝ

Not stubborn, not greedily attached to families

3. න ව බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්චි

He should not commit any slight wrong

යෙන විඤ්ඤ පරෙ උපවදෙය්‍යං

So that other wise men might criticize

සුඛිනො වා ඛේමීනො හොන්තු

May all beings be happy and secure (safe)

සඛිඛේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තතා

May all beings become happy in their heart of hearts!

4. යෙ කෙච් පාණභුතන්ති

Whatsoever living beings that exist

තසා වා ටාවරා වා අනවසේසා

Weak, or strong, without exception

දීඝා වා යෙ මහන්තා වා

Long or stout

මජ්ඣිමා රස්සකාණුකච්චලා !

Medium, short, small or large

5. දිට්ඨා වා යෙව අද්දිට්ඨා

Those seen (visible) or unseen (invisible)

යෙ ව දුරෙ වසන්ති අච්චුරේ

And those dwelling far or near

භුතා වා සම්භවෙසී වා

Those who are born and those who are to be born

සඛිඛේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තතා

May all beings, without exception, become happy in their heart of hearts!

6. න පරො පරං නිකුඛිඛේථ

Let no one deceive another

නාති මඤ්ඤේත කත්ථචි නං කඤ්චි

Nor despise anyone anywhere for any reason

ඛ්‍යාරොසනා පටිඝසඤ්ඤ

In anger or ill will

නාඤ්ඤ මඤ්ඤ ස්ස දුක්ඛමිච්චේශය්‍ය

Let them not wish each other harm

7. මාතා යථා නියං පුත්තං

Just as a mother would guard her only child

ආයුසා ඵකපුත්තමනුරක්ඛේ

At the risk or her own life

ඵචමිපි සඛිඛභුතෙසු

Even so towards all beings

මාතසම්භාවයෙ අපරිමාණං

Let him cultivate boundless heart for all beings.

8. මෙන්තං ච සබ්බලොකස්මි

Let thoughts of boundless love pervade the entire universe

මානසම්භාවයෙ අපරිමාණං

Above, below and across

උද්ධං අධෝ ච තිරියඤ්ච

Without any obstruction

අසම්බාධං අචේරං අසපන්නං

Without any hatred, without any enmity

9. තිච්චං චරං නිසින්නො චා

Whether he stands, walks, sits

සයානො චා යාච තස්ස විගතමිද්ධො

Or lies down, as long as he is awake

එතං සතිං අධිච්චේය්ය

He should develop this mindfulness

බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහි

This they say is the highest conduct as like living in brahma realm right here and now!

10. දිට්ඨිං ච අනුපගම්ම

Not falling into (wrong) views

සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො

Virtuous and endowed with vision (insight)

කාමෙසු විනෙය්ය ගෙධං

He discards attachment to sensuous desires

න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති

Truly, he does not come again, to be conceived in a womb.

According to Buddhism, the gradual path is explained here including three disciplines those are virtue, concentration and wisdom. First three verses describe fifteen qualities that we practice at the beginning on the path of liberation. They are;

- | | |
|--|------------------|
| 1. Proficiency/ skillfulness | (සක්කෝ) |
| 2. Honesty | (උජ්ජ ච) |
| 3. Perfectly upright | (සුජ්ජ ච) |
| 4. Gently spoken | (සුචචෝ) |
| 5. Gentle | (මුදු) |
| 6. Humble / not conceited | (අනනිමානී) |
| 7. Being contented / Being satisfied | (සන්තුස්සකෝ) |
| 8. Easy to support | (සුභරෝ) |
| 9. Being less busy | (අප්පකිච්චෝ) |
| 10. Being simple | (සල්ලභුකචුත්ති) |
| 11. Controlling (Discipline) in senses | (සන්තින්ද්‍රියෝ) |
| 12. Discretion / wisdom | (නිපකෝ) |
| 13. Not impudence/ not stubborn | (අප්පගබ්භෝ) |

14. Less attachment to families (කුලෙසු අනනුගිද්ධෝ)
 15. Having moral fear and Shame for even the slightest wrong conduct
 (න ච බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤ පරෙ උපවදෙය්‍යං)

These are the three disciplines on the path of liberation the Buddha explained as virtue (*sīla*), concentration (*samādhi*) and wisdom (*paññā*). Above qualities are included in the first discipline, virtue within the three disciplines of enlightenment in Buddhism. After describing primary qualities that should be practiced on the path of peace, practicing loving kindness is described in other six verses in the Sutta. With these qualities a person who wishes to attain peace of mind has to practice loving kindness. Practicing loving kindness is one of the main qualities on the path of liberation. People mostly suffer because of anger. Being kind to everyone is an essential to reduce anger. It also helps us to concentrate our mind. Last verse describes the way to develop wisdom. Having virtue and concentration, the Buddha's disciple should develop wisdom seeing impermanence. When the Buddha's disciple sees the arising of his experience that he receives through the senses, he doesn't go to the extreme of annihilation. Also, when he sees the ceasing of experience, he doesn't go to the extreme of externalism. Without going to 'is' or 'isn't' he sees the world reality that is impermanence with the knowledge of the dependent origination. This is the highest knowledge and the realization of wisdom that leads to attain the enlightenment.

Buddhism has pointed out both paths which are heavenly path (*Sagga Magga*) and deliverance path (*Mokha Magga*). According to the heavenly path, three meritorious deeds (generosity, morality and meditation) should be practiced with the understanding of the Karmic law. By practicing three meritorious deeds, we are able to decrease desire and anger, but not completely. As the result of practicing heavenly path, we can be reborn in a blissful life. According to the deliverance path, we have to practice three disciplines those are virtue, concentration and wisdom. At the beginning of the deliverance path, we should have a very clear understanding the dependent origination. Here understanding of five aggregates is very important.

Five aggregates are;

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| i. The group of forms | - (<i>Rupa</i>) |
| ii. The group of feelings | - (<i>Vedanā</i>) |
| iii. The group of perception | - (<i>Saññā</i>) |
| iv. The group of mental formations | - (<i>Sankhāra</i>) |
| v. The group of consciousness | - (<i>Viññāna</i>) |

If we have any kind of experience through our six senses such as eye, ear etc., five aggregates arise at the moment. Not only arise, they cease immediately at the same moment. If someone can understand that these five things arise at the moment when conditions are present and they cease instantly when conditions separate, he doesn't go to the extremes as 'there is' or 'there isn't'. When someone sees the arising of the five aggregates, he doesn't go the extreme of 'there isn't'. And also when someone sees ceasing of the five aggregates, he doesn't go the extreme of 'there is'. If someone is skillful to see this reality, he is clever to understand impermanence. The understanding of impermanence leads to overcome suffering and unsatisfactoriness. Further, he realizes all his experiences arise and cease at the moment. The nature of this experience is arising at the moment and instantly ceasing at once. **Not being occurred (in the past) comes to an occurrence. Being occurred (at the present) will not go to**

(the future) occurrence. (*ahutvā sambutam hutvā na bhavissati*). It means if we experience something now, that experience didn't come from the past in the same way like now. Also present experience doesn't go to the future from the present in the same way. If somebody can understand this reality, he is ready to give up extremes about the past and the future. Also he tries to live in the present moment seeing arising and ceasing wisely with full awareness. However, we shouldn't forget our past or future. We only do not live in the past or future. By practicing mindfulness and wisdom our memory increases and we train our mind to live in the present moment reflecting on arising and ceasing of our all our experiences.

We have to practice above qualities which come in the Metta Sutta with the knowledge of the impermanence of the five aggregates. Then we can go forward on the path of inner peace. Among all the qualities of the Metta Sutta, three things are very important. They are;

Honesty

Gently spoken (active listening)

Wisdom -Discretion

As wise people, we may try to go forward on the spiritual path day by day searching for the real happiness. As the result of practicing above four things, other five Spiritual Faculties increase in our life. They are named as the five Spiritual Faculties (*pañca indriya*). They are faith (*Saddhā*), energy (*Viriya*), mindfulness (*Sati*), concentration (*Samādhi*), wisdom (*Paññā*). Meanwhile the Buddha has explained us that, we have to practice only two doctrines, they are mindfulness and wisdom. Ultimately, we have to practice only one that is wisdom. When wisdom is developed correctly as the Buddha said, all other qualities gradually increase. As the result of practicing the path of deliverance, we are able to reduce desire, anger and delusion completely. Also, we can overcome suffering and achieve peace of mind, happiness, satisfactoriness and the bliss of Nibbana.

We can find ourselves whether we are on the path by finding out whether these three qualities (loving kindness, honesty and wisdom) gradually increase. The final result of practicing all of the above qualities is to make an unshakable mind that none can disturb. That is the real refuge that we can make in our life according to what the Buddha taught.

Dwell with yourselves as an island, with yourselves as a refuge, with no other refuge; with the Dhamma as an island, with the Dhamma as a refuge, with no other refuge.

When you dwell with yourselves as an island, with yourselves as a refuge, with no other refuge; with the Dhamma as an island, with the Dhamma as a refuge, with no other refuge, the basis itself should be investigated thus: 'From what are sorrow, lamentation, pain, displeasure, and despair born? How are they produced?' (*Attadīpa Sutta*).

Then we are able to live without defilements among the ordinary people like a lotus flower which doesn't touch mud.

Let's live happily without anger among the people those who are angry.

Let's live happily without mental illnesses among the people those who are mentally ill.

Let's live happily without longing sensual pleasure among those who are seeking sensual pleasures.